Cuales Son los Alimentos Permitidos para Diabeticos Tipo 1 y 2

La dieta para diabeticos es un tratamiento real, al igual que la actividad física y los medicamentos. La monitorización dietética ayuda a evitar cambios significativos en los niveles de glucosa en la sangre y previene el inicio de complicaciones de diabetes tipo 1 y 2 en las personas.

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica que produce hiperglucemia, es decir, niveles altos de glucosa en la sangre. En Mexico, 500.000 personas están afectadas por esta enfermedad, de las cuales entre el 80% y el 85% padecen diabetes tipo II, y deben controlar constantemente su dieta. No siempre es fácil para ellos mantener el equilibrio entre placer y nutrición. Aquí están los alimentos que puede tomar en cuenta para su dieta.

Conoce la Dieta para Diabeticos Tipo 1 y 2

Estos consejos es comer bien cuando tiene diabetes: No se meta en una dieta severa, su meta es llegar a ser capaz de comer de todo, coma una dieta variada y equilibrada, coma una cantidad razonable, no cuente obsesivamente las calorías consumidas, consulte a un nutricionista o dietista, con la aprobación de su diabetólogo, evite consumir alimentos ricos en azúcar de forma aislada y respete la proporción de diferentes categorías de alimentos en cada comida.

Por otra parte, nunca consuma terrones de azúcar excepto cuando circunstancias excepcionales lo requieran (hipoglucemia por ejemplo), respete la cantidad total de carbohidratos permitidos y controle su peso.

[Haga clic aquí para seguir leyendo]